


Étape 1

Mouvement de base	 Étape 1 (Équilibre)
Déplacement avant	<ul style="list-style-type: none"> • Équilibre sur les 2 pieds en plaçant le regard (posture et alignement) • Marche sur place • Marche avant (marche du canard)
Déplacement Arrière	<ul style="list-style-type: none"> • Marche arrière (8 pas)
Arrêt	<ul style="list-style-type: none"> • Tomber, se relever • Faire de la neige
Virage	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ de tour sur place et sur 2 pieds
Pirouette	<ul style="list-style-type: none"> • Marcher en rond sur place
Saut	<ul style="list-style-type: none"> • Saut à 2 pieds sur place
Habiletés défis (facultatif) : F: figure P: Puissance Ps : Patinage synchronisé	<ul style="list-style-type: none"> • F: patinage avant sur toute la largeur de la patinoire sans tomber • P: tomber et se relever en mouvement • P: équilibre sur un pied en patinage avant


Étape 2



Étape 2 (Glissés avant)

Mouvement de base	
Déplacement avant	<ul style="list-style-type: none"> • Séquence de poussées et de glissés continus avant (min. 8 poussées fortes) • Glissés avant (sur 2 pieds et sur 1 pied) • Glissé avant en position demi-assise • Godille avant sur 2 pieds
Déplacement Arrière	<ul style="list-style-type: none"> • Marche arrière et glissés incorporés
Arrêt	<ul style="list-style-type: none"> • Arrêt chasse-neige avant ou arrêt demi-chasse-neige avant
Virage	<ul style="list-style-type: none"> • Demi-virage sur 2 pieds sur place
Pirouette	<ul style="list-style-type: none"> • Pirouette sur 2 pieds
Saut	<ul style="list-style-type: none"> • Saut sur 2 pieds pendant un glissé avant
Habiletés défis (facultatif) : F: figure P: Puissance Ps : Patinage synchronisé	<ul style="list-style-type: none"> • F : patinage avant autour du périmètre de la patinoire • F: patinage arrière sur la largeur de la patinoire • P: virage glissé serré • P: équilibre sur 1 pied en patinage arrière

Étape 3

Mouvement de base	 Étape 3 (Glissés arrière)
Déplacement avant	<ul style="list-style-type: none"> • Slalom avant (sur 2 pieds et sur 1 pied)
Déplacement Arrière	<ul style="list-style-type: none"> • Séquence de poussées et de glissés continus arrière (min. 8 poussés fortes) • Glissés arrière (2 pieds à 1 pied) • Godille arrière sur 2 pieds
Arrêt	<ul style="list-style-type: none"> • Arrêt chasse-neige arrière ou arrêt demi-chasse-neige arrière
Virage	<ul style="list-style-type: none"> • virage sur 2 pieds avant à arrière • virage sur 2 pieds arrière à avant
Pirouette	<ul style="list-style-type: none"> • pirouette sur 2 pieds en alternant les pieds
Saut	<ul style="list-style-type: none"> • saut sur 2 pieds en déplacement arrière
Habilités défis (facultatif) : F: figure P: Puissance Ps : Patinage synchronisé	<ul style="list-style-type: none"> • F: patinage arrière sur le périmètre de la patinoire • F: spirale avant • P: départ en "V" à partir d'un arrêt chasse-neige arrière


Étape 4




Étape 4 (Courbes)

Mouvement de base	
Déplacement avant	<ul style="list-style-type: none"> • Glissés avant sur une courbe SAM (2 pieds à 1 pied) • Glissés avant sur une courbe SCAM (2 pieds à 1 pied) • Croisés marchés (droit croisant le gauche) • Croisés marchés (gauche croisant le droit)
Déplacement Arrière	<ul style="list-style-type: none"> • Glissés arrière sur une courbe SAM (2 pieds à 1 pied) • Glissés arrière sur une courbe SCAM (2 pieds à 1 pied) <ul style="list-style-type: none"> • Slalom arrière (2 pieds à 1 pied)
Arrêt	<ul style="list-style-type: none"> • Arrêt avant de côté sur les 2 pieds
Virage	<ul style="list-style-type: none"> • Virage d'avant en arrière et d'arrière en avant sur 2 pieds sur une courbe <p>Virage d'avant en arrière sur 1 pied sur une courbe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intérieure • Extérieure
Pirouette	<ul style="list-style-type: none"> • Pirouette avant sur 1 pied (1 révolution) <ul style="list-style-type: none"> • Pirouette assise sur 2 pieds
Saut	<ul style="list-style-type: none"> • saut d'avant en arrière et d'arrière en avant sur 2 pieds sur une courbe
habiletés défis facultatif) :	<ul style="list-style-type: none"> • F: spirale arrière • P: départ en "V" à partir de l'arrêt de côté <ul style="list-style-type: none"> • P: mouvement latéral avant • Ps: ligne avant (6 à 8 patineurs)
F: figure	
P: Puissance	
Ps : Patinage synchronisé	

Étape 5

Mouvement de base	 Étape 5 (Puissance)
Déplacement avant	<ul style="list-style-type: none"> • Fortes poussés avant SAM sur un cercle • Fortes poussés avant SCAM sur un cercle • Croisés avant (sur un tracé de la figure 8)
Déplacement Arrière	<ul style="list-style-type: none"> • Fortes poussées arrière SAM sur un cercle • Fortes poussées arrière SCAM sur un cercle
Arrêt	<ul style="list-style-type: none"> • Arrêt de côté sur 1 pied
Virage	<p>Virage sur une courbe d'arrière à avant avec changement de pied</p> <ul style="list-style-type: none"> • gare-dave ou dare-gave • gari-davi ou dari-gavi
Pirouette	<ul style="list-style-type: none"> • Pirouette avant sur 1 pied (plus d'une révolution) • Pirouette arrière sur 1 pied (1 révolution)
Saut	<ul style="list-style-type: none"> • saut sur 1 pied d'avant en arrière • saut puissant avant
Habilités défis (facultatif) : F: figure P: Puissance Ps : Patinage synchronisé	<ul style="list-style-type: none"> • F: tir au canard • P: mouvement latéral arrière • P: départ arrière rapide à partir d'un arrêt de côté • Ps: tourniquet à 4 ailes (min. 8 patineurs)

Étape 6

<p>Mouvement de base</p>	 <p>Étape 6 (Vitesse)</p>
<p>Déplacement avant</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Poussées-élans périmétriques avant rapides SAM • Poussées-élans périmétriques avant rapides SCAM
<p>Déplacement Arrière</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Poussées-élans périmétriques arrière rapides SAM • Poussées-élans périmétriques arrière rapides SCAM • Croisés arrière sur un tracé de la figure 8
<p>Arrêt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arrêt rapide de côté sur les 2 pieds avant
<p>Virage</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Poussées-élans sur un cercle avec croisés et virages • Virage sur une courbe d'avant en arrière avec changement de pied • Virage d'arrière à avant sur 1 pied avec une courbe • Intérieure • Extérieure
<p>Pirouette</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pirouette sur 1 pied, sur une carre d'entrée spiralée AVE (plus d'une révolution) • Pirouette arrière sur 1 pied (plus d'une révolution)
<p>Saut</p>	<ul style="list-style-type: none"> • saut arrière piqué • saut puissant avec rotation

<p>Habiletés défis (facultatif) :</p> <p>F: figure</p> <p>P: Puissance</p> <p>Ps : Patinage synchronisé</p>	<ul style="list-style-type: none"> • F: n'importe quel saut d'une rotation • F: pirouette arrière avec petit bond à la sortie • P: virage pivot inversé sur 1 pied (accolade) • Ps: cercle avant simple (6 à 8 patineurs)
--	---

Étape 7



ÉTAPE 7 (FACULTATIF) (PRÉ-PRÉLIMINAIRE)

MOUVEMENT DE BASE	
Déplacement avant	<ul style="list-style-type: none"> • Courbes complètes sur une ligne AVI, AVE • Poussées-élans périmétriques rapides avec croisés SAM • Poussées-élans périmétriques rapides avec croisés SCAM • Pas progressifs avant • Chassés avant • Roulés avant ou roulés swing avant
Déplacement Arrière	<ul style="list-style-type: none"> • Courbes complètes sur une ligne AVI, AVE • Poussées-élans périmétriques arrière rapide avec croisés SAM • Poussés-élans périmétriques arrière rapide avec croisés SCAM • Pas progressif arrière • Chassés arrière • Roulés arrière ou roulés swing arrière
Arrêt	<ul style="list-style-type: none"> • Patinage avant rapide, arrêt • Patinage arrière rapide, arrêt
Virage	<ul style="list-style-type: none"> • Séquence de pas simple sur un tracé prescrit (comprend des trois et des mohawks)
Pirouette	<ul style="list-style-type: none"> • Pirouette sur 1 pied avec croisés arrière à l'entrée • Pirouette assise (1 révolution) • Pirouette assise arrière (1 révolution)
Saut	<ul style="list-style-type: none"> • saut de valse (à partir de croisés arrière) • saut de boucle piqué • saut salchow • demi-flip ou demi-lutz

habiletés défis (facultatif) : 2: figure 3: Puissance 4s : Patinage synchronisé	<ul style="list-style-type: none">• Saut de boucle• Appel demi-axel• Pirouette arabesque ou pirouette arabesque arrière
--	---